

## **OL Training am 23.02.2025**

**TP: 9.45h, Start: 10.00h, Zielschluss 11.15h**

**Treffpunkt:** 1170, Parkplatz Rohrerbadwiese im Schwarzenbergpark

<https://opentopomap.org/#marker=15/48.24551/16.26742>

**Anreise mit Öffis:** Autobus 43A, 43B bis Marswiese dann zu Fuß bzw. Bus 445 bis Exelbergstraße/Parkplatz

**Karte:** 1:7500, 5m Äquidistanz; die Karte ist einige Jahre alt, der Bewuchs daher nicht aktuell, einige umgestürzte Bäume im Schwarzenbergpark

**Posten:** Absperrband

### **Fortgeschrittene: „Inselhopping“ - Kompass-Training auf reduzierter Karte**

Bahn: 2 Teile, insgesamt 6km, drei Möglichkeiten zum Abkürzen:

3 auf 7 (-1.5km), 7 auf 10 (-900m) und S auf 4 (-900m)

Kompasslaufen ist eine der wichtigsten Techniken beim Orientierungslauf. Mit einer guten Kompasstechnik reichen, unabhängig vom Geländetyp, wenige Details, um den nächsten Posten zu finden.

Heute sollt ihr euch an den wenigen Details, die auf der Karte sind, orientieren und „von einer Insel zur nächsten hüpfen“.

Welche Features erwarte ich im Gelände zu sehen? Was sollte ich nicht sehen, wenn ich richtig unterwegs bin? Was ist rechts und links vom Strich? Was passiert, wenn ich zu weit laufe, nach rechts oder links abdrifte? Was fängt mich auf?

Nachbetrachtung:

Wie war meine Kompasstechnik? Weiche ich eher „links“ oder „rechts“ von der Kompassrichtung ab? Habe ich die Details, die ich sehen wollte, im Gelände gesehen? Hatte ich einen Backup-Plan? Hat die reduzierte Karte ausgereicht?

### **Kinder/Beginners: „Normal-OL“**

Bahn: 2.6km

Normale OL-Bahn. Karte immer lagerichtig halten. Im Postenraum weit ins Gelände blicken, da die Posten nicht direkt am Weg bzw. der Leitlinie, aber knapp daneben sitzen.

Viel Spaß!  
Franzi